

Soomaalida > Caafimaad > Caafimaadka dhimirka

Caafimaadka dhimirka

Caafimaad macnaheedu ma ahan oo kaliya fayo-qabka jidheed, laakiin sidoo kale fayo-qabka nafsadeed.

Waxa keena iyo saamaynta keena jirrada maskaxdu waa labanlaabmid.

Haddii aad caafimaadka dhimirka ka taxadarto, waxaad sidoo kale xoojineysaa caafimaadka jirka. Si kastaba ha ahaatee mar walba way dhici kartaa in lagaa caabo baahido xaalad walaac badan marka lagu jiro.

Ha sugin illaa aad ka dareento inay ka sii wanaagsanaato adiga.

Caawimo hel. Adeega talosiinta waxaa loo diyaariyaa dadka waaweyn, carruurta, qoysaska, qoysaska iyo lammaanaha.

Xasaradaha iyo xaaladaha deg degta ah ee dadka waaweyn

Haddii aad jiran tahay, marka hore waqtii ka qabso dhakhtarka qoyskaada. Waxay halkaas ka heli doonaan caawimo si ay ugu tagaan takhasus gaar ah.

Haddii uu ximo dhaqtarka qoyska dhaqtarka dhaqtarkaada, la xiriir [heeganka](#).

Faragelinta dhibaatada St.Gallen (24/7)

Tani waa goobta xiriirkaa gobolka ee dadka waaweyn ee ku jira xaalad maskaxeed oo aad u xun isla markaana raadinaya caawimaad xagga dhimirka ah oo xirfadysan ama bukaan-jir .

Waxay ku taallaa bartamaha magaalada St.Gallen, furan maalin walba.

Telefoon 058 178 54 44

 [Maskaxda Faragelinta Dhibaatada St.Gallen](#)

Maskaxda St.Gallen

Kaalmo ma ka raadineysaa degaankaaga? cilmi nafsiga St.Gallen wuxuu caawiyaa dadka waaweyn ee maskaxda walaacsan iyo qaraaboodoodaba.

Waxaa jira dhowr kala xulasho oo daaweyn ah:

- **bukaan-socod:** Wuxaa leedahay aalad joogto ah (tusaale, 1 mar asbuucii) wada sheekeysi la takhasusay
- **Xanaanada maalmeedka:** Wuxaa tagtaa rugta caafimaadka maalintii (tusaale ahaan, 5 jeer usbuucii) barnaamijka terabiyada
- **bukaan-socod sida:** Wuxaa laguugu haynayaa qolka bukaan socodka ahi afar iyo maalinba rugta caafimaadka

-  [Goobta Heerbrugg](#)
-  [Goobta Pfäfers](#)
-  [Goobta Rapperswil](#)
-  [Goobta Rorschachach](#)
-  [Goobta St.Gallen](#)
-  [Sargans goobta](#)
-  [Location Uznach](#)
-  [Goobta Wattwil](#)
-  [Goobta Wil](#)
-  [Heeganka iyo xasaradaha - La xiriir gargaarka degdega ah ee dhimirka](#)

Clinic for Psychosomatics iyo la taliye cilmi nafsiga ee Hospital Cantonal ee St.Gallen

Kiliinikada psychosomaticsku waxay jirka, maanka iyo naftaba ka arkeysaan in ay yihiin isku mid guud ahaan. Waxay daawaysaa cudurada maskaxda. Dhaqtarka qoyskaaga aaya si toos ah kuugu gudbin doona dhakhtarka qoyskaada, dhakhtarka isbitaalka ama takhtar takhasus leh.

 [Cantonal Hospital St.Gallen](#)

Wadatashiyada telefoonka - Pro Mente Sana

La talinta telefoonka cilmi nafsiga: Tel. 0848 800 858

Isniinta / Talaado / Arbaco: 09.00 - 12:00 iyo 16.30 - 19.30

Khamiista / Jimcaha: 09.00 - 12.00 iyo 14.00 - 17.00

 [Pro Mente Sana](#)

Raadi koox taageero

Raadi koox iscaawin ah oo ku saabsan mowduucaaga caafimaadka/dhibaatada.

 [Barta xiriirkaa ee kooxaha is-caawimaadda](#)

Dhibaatooyinka iyo xaaladaha degdega ah ee ka jira carruurta iyo dhalinyarada

KJPD Adeegyada Cilmi-nafsiya ee Caruurta iyo Dhalinyarada St.Gallen

Caawimaad loogu talagalay caruurta iyo dhalinyarada, waalidiintooda ama qoyska oo dhan.

 Xiriirada telefoonka kuu dhow

Xarunta cilmi nafsiya ee Caruurta iyo Dhalinyarada ee Sonnenhof clinic

In laga caawiyo caruurta, dhalinyarada iyo qoysaskoodaba in laga caawiyo dhibaatooyin xagga nafsaani ah iyo xagga nafsaaniga ah.

 Sonnenhof Clinic - loogu talagalay caruurta, dhalinyarada iyo qoysaskooda

Khadka Degdega ah ee Caruurta iyo Dhalinyarada (KJN) St.Gallen

Lambarka taleefonka ee loogu talogaleeyey caruurta iyo dhalinyaradda ka timid Kantonka St.Gallen.

Keligaa ma adigaa walwal kaa qaba?

Tel. 0800 43 77 77 (bilaash ah oo la heli karo saacadda)

 Khadka degdega ah ee caruurta iyo dhalinyarada

Depressions

Diiqada qofna wey saameysaa. Ka hadal arrintaa oo gargaar hel, oo ka siidhi wanaagsan waqtii hore ka hor.

Haddii aad ka shakisan tahay in walbahaar kugu dhaco iyo in kale, taageero ka raadso qof takhasus u takhasusay.

Depression - Buugaag ku qoran luqadaha 13

-  Depression (albanisch)  SQ_AL  PDF, 2448 kB
-  Depression (arabisch)  AR_TN  PDF, 2519 kB
-  Depression (deutsch)  DE  PDF, 2711 kB
-  Depression (englisch)  EN  PDF, 2385 kB
-  Depression (französisch)  FR  PDF, 2610 kB
-  Depression (italienisch)  IT  PDF, 2498 kB
-  Depression (portugiesisch)  PT  PDF, 2373 kB
-  Depression (serbisch-kroatisch-bosnisch)  PDF, 2344 kB
-  Depression (spanisch)  ES  PDF, 2389 kB
-  Depression (tamilisch)  PDF, 3226 kB
-  Depression (türkisch)  TR_TR  PDF, 2338 kB

Barnaamijka Is-Maamulka Niyad-jabka

Niyad jabka - ma waxaad tahay mid murugaysan mise wax badan ayaa ku jira? Wax badan ka ogow oo aynu ku caawino!

 dheeraad ah oo ku saabsan depression baro online in 22 luqadood  22 Sprachen

Dhibaatooyinka maandooriyaha

Caawimaad u raadi dhibaatooyinka mukhaadaraadka sida:

- Alcohol
- Daroogooyinka sharci darrada ah
- Daawada
- Tobaabaakiil/Nicotine
- Qabatinka ciyarta khamaarka
- Iisticmaalka Khadka Internetka / Warbaahinta Dijital ah / Ciyaaraha
- Waxyeelynta
- Cunno xumida
- noocyada kale ee qabatinka sida porn, shopping, workaholism, iwm

Caawimo hel

- ↗ Waayo, dadka ay waxyeellaabo ka soo gaartay: Xarunta maandooriyaha ee St.Gallen
- ↗ Kuwa ay dhibaatadu saameeysay: Latalinta khadka internetka ee laga soo qaaday Xarunta Maandooriyaha ee St.Gallen
- ↗ Wixii qaraabo ah: Addiction Centre St.Gallen
- ↗ Raadi xarun talosiinta ah oo kuu dhow
- ↗ Ku darsashada macluumaadka: Infodrog Switzerland

Duulimaadka iyo gocashada

Taageerada nafsaaniga ah ee loogu talagalay qaxootiga

Miyaad carartay oo ma ku haysatay naxashooyin badan oo aad u walaacsan tahay? Gravita SRK waxay caruurta iyo dadka waaweyn ku caawisaa xaaladahan.

- ↗ Gravita SRK

Filim: Flight iyo Trauma - oo ku qoran luqado 14

- ↗ duulimaadka iyo trauma ⓘ englisch
- ↗ Попіт і травми (Ukraine) ⓘ ukrainisch
- ↗ Полет и травма (Ruushka) ⓘ russisch
- ↗ التجوء والصدمة (Arabic) ⓘ arabisch
- ↗ پرواز و صدمه (Farsi, Faarisi, Dari) ⓘ farsi / persisch / dari
- ↗ مهاجرت او رواني ستونزی (Pashto) ⓘ paschtu
- ↗ ተናሱ ገብና ከኩርናያ (tigrinya) ⓘ tigrinya
- ↗ Tahriibka iyo Dhaawaca uu ka geysto Nafta u Geysto (Somali) ⓘ somalisch
- ↗ Koçberî ü şok (Kurdish) ⓘ kurdisch
- ↗ Kayış ve Travma (Turkish) ⓘ turkisch
- ↗ Διαφυγή και τραύματασι τηραι τραύματασι τιτιτι τιφασι ⓘ griechisch
- ↗ Carar y Trauma (Isbaanish) ⓘ spanisch
- ↗ Fuite et Traumatisme (Faransiis) ⓘ französisch
- ↗ ফাইট এবং ট্রায়ম্বেস (Ee. UU.) ⓘ bengalisch

Mental Health Brochures

Buug-yaraha loogu talagalay dadka oo dhan:

- Ich heb mir Sorg (Jarmal / PDF)
- Impulses for Mental Health (Jarmal / PDF)
- Dadka qaangaarka ah: caafimaadka maskaxda oo leh is-tijaabin (Jarmal / PDF)
- Caafimaadka Maskaxda iyo Xanuunka Qoyska (Jarmal / PDF)

Caafimaadka Maskaxda ee Buug-yaraha **Shaqada**:

- Caafimaadka Maskaxda ee Shaqada Shaqaalah (Jarmal / PDF)
- Caafimaadka Maskaxda ee goobta shaqada ee maamulayaasha (Jarmal / PDF)
- Impulses for Mental Health ee goobta shaqada (Jarmal / PDF)

Qoraallada caafimaadka dhimirka ee **dadka da'da ah**:

- Impulses for dabeecad wanaagsan ee nolosha dadka waayeelka ah (Jarmal / PDF)

Buug-yaraha ku jira hooyada iyoaabaha:

- Mutterglück (Jarmal / PDF)

Caawimaad raadi!

	Adeegyada talobixinta iyo talobixinta
	Raadinta daaweyaha afka qalaad ee Kaantoonka SG
	Therapy Places maskaxda iyo cilmi nafsiga
	Tilmaamaha takhaatiirta dhimirka ee afka qalaad ee dalka Switzerland

Goob-xiriirka

Hel meesha ay degmadu ku taalo, talobixin ama hay'ad hey'ad ku taal degaankaaga: **Goob-xiriirka**

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen